

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dekade belakangan ini gaya hidup manusia berkembang pesat. Muncul berbagai perubahan sebagai dampak dari gaya hidup yang semakin maju. Perubahan tersebut tampak melalui adanya pertumbuhan ekonomi, industrialisasi, globalisasi, dan peningkatan standar hidup manusia. Perubahan-perubahan tersebut menuntut adanya penyesuaian dari manusia, dan tidak jarang dalam penyesuaiannya memunculkan dampak-dampak yang negatif. Sebagai contoh perubahan dalam bidang sosial ekonomi. Beberapa studi mengemukakan bahwa tingkat sosial ekonomi, gaya hidup, dan ketersediaan makanan berhubungan dengan munculnya individu dengan berat badan berlebih (Majalah Kedokteran Damianus, Vol. 6 No.2, 2007).

Selain itu perubahan sosial, khususnya gaya hidup di era modern juga memunculkan keinginan untuk tampil secara menarik, khususnya di kalangan wanita yang juga telah meningkatkan perilaku pengendalian berat badan. Di Amerika, sepertiga penduduk dewasa (sekitar 70 juta orang) sedang menjalani pengendalian berat badan melalui pengaturan makanan atau yang biasa disebut diet. Lebih dari setengah penduduk dewasa Amerika telah mencoba menjalani diet lebih dari satu kali (Jurnal *Medical Progress*, 2007). Di Jakarta, melalui sebuah penelitian pada 150 responden wanita berusia 25-35 tahun, didapat bahwa 57 responden dengan status

berat badan di atas normal melakukan upaya pengendalian berat badan dalam setahun terakhir, sebanyak 73 responden dengan status berat badan normal melakukan upaya pengendalian berat badan, dan sebanyak 11 responden dengan status berat badan kurang juga melakukan upaya pengendalian berat badan (Majalah Kedokteran Damianus, Vol. 6 No.2, 2007). Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku mengendalikan berat badan telah menjadi salah satu cara, khususnya bagi wanita untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan gaya hidup di era modern.

Banyak hal yang perlu diperhatikan oleh wanita yang melakukan upaya pengendalian berat badan dengan diet. Wanita yang melakukan diet perlu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pemilihan makanan atau minuman yang dapat dipakai sebagai pengganti diet. Jika menyertakan produk-produk penurun berat badan, perlu diketahui juga bagaimana penggunaan produk-produk penurun berat badan tersebut dapat menjamin tercukupinya asupan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Selain itu, wanita yang menjalani diet juga harus mengetahui dampak positif dan negatif dari diet terhadap kesehatan mereka. Upaya pengendalian berat badan dengan diet memiliki beberapa dampak positif bagi kesehatan. Berdasarkan data dari Jurnal *Medical Progress* tahun 2007, individu yang telah menjalani diet selama satu tahun menunjukkan pengurangan tingkat kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) dan peningkatan tingkat kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*). Hal ini berarti individu yang telah selesai menjalani diet menunjukkan pengurangan risiko penyakit kardiovaskular. Sedangkan dampak negatif dari menjalani diet adalah diet dapat

mengakibatkan tubuh kekurangan nutrisi, karena adanya asupan makanan tertentu yang dikurangi dalam proses diet. Sebagai contoh, diet rendah karbohidrat dan tinggi lemak dapat menyebabkan kekurangan vitamin E, vitamin A, thiamin, folat, kalsium, magnesium, dan zinc. Selain itu, jika diet tidak dilakukan dalam rentang waktu yang sudah ditentukan, dapat memunculkan pola makan yang tidak sehat.

Selain dengan diet, upaya pengendalian berat badan juga dapat dilakukan dengan menggabungkan diet dengan olah raga atau aktivitas fisik lainnya. Selain dapat membantu membentuk otot yang diperlukan sebagai sumber tenaga, olah raga yang dilakukan dengan teratur juga dapat meningkatkan kerja sistem jantung dan pernapasan, mengoptimalkan berat tubuh, meningkatkan fleksibilitas jaringan, mengurangi atau mengontrol tekanan darah tinggi, menjaga tingkat kolesterol, menjaga tingkat toleransi glukosa, dan menjaga toleransi terhadap stres (Leon et al, 1995). Berbagai macam olah raga dapat dilakukan dalam upaya pengendalian berat badan, antara lain berenang, *jogging*, bersepeda, aerobik, atau olah raga angkat beban menggunakan alat-alat khusus.

Di Pusat Kebugaran "X" Bandung, olah raga utama yang dilakukan adalah olah raga angkat beban menggunakan alat-alat khusus. Berdasarkan hasil wawancara terhadap pemilik pusat kebugaran, tujuan anggota-anggota di pusat kebugaran mengikuti olah raga tersebut adalah untuk membentuk otot-otot tubuh, serta untuk mengurangi berat badan dan dilanjutkan dengan pembentukan otot tubuh. Bagi anggota yang ingin mengurangi berat badan, pemilik dan *trainer* di pusat kebugaran tersebut menyarankan anggotanya untuk menjalani diet terlebih dulu sebelum

menjalani proses pembentukan otot tubuh. Jenis diet yang diterapkan kepada anggota-anggota yang ingin menurunkan berat badan adalah diet rendah karbohidrat. Anggota pusat kebugaran yang menjalani diet rendah karbohidrat harus mengurangi asupan karbohidrat, seperti mengganti konsumsi roti putih dengan roti gandum, mengurangi konsumsi makanan-makanan ringan, mengurangi konsumsi nasi atau mengganti nasi putih dengan nasi merah, dan meningkatkan konsumsi makanan berprotein telur, daging ayam, ikan, atau daging sapi, serta susu protein.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap salah satu *personal trainer* di Pusat Kebugaran "X", alasan mengapa diet rendah karbohidrat yang diterapkan adalah karena asupan jumlah karbohidrat yang sedikit dapat menggerakkan pertumbuhan lemak tubuh yang selanjutnya berdampak pada hancurnya asam lemak tubuh. Asam lemak yang hancur ini yang selanjutnya dapat mengurangi berat tubuh. Sebagai ganti asupan karbohidrat yang sedikit, anggota pusat kebugaran yang menjalani diet rendah karbohidrat diharuskan mengkonsumsi protein dalam jumlah yang banyak, seperti telur dan berbagai macam daging. Tingginya asupan protein, dapat membuat tubuh mudah merasa kenyang, dan protein yang dikonsumsi dapat menghasilkan efek panas tubuh yang tinggi yang dapat menghancurkan lemak tubuh. Selain itu, asupan protein yang tinggi digunakan oleh tubuh sebagai pembentuk otot tubuh yang distimulasi melalui olah raga angkat beban yang dijalani di pusat kebugaran tersebut.

Diet disertai aktivitas olah raga yang rutin merupakan upaya pengendalian berat badan yang cukup sulit dilakukan. Selain harus mengurangi beberapa asupan

makanan, beberapa individu yang menjalani program diet tidak mau bersusah payah untuk berolah raga.

Peneliti melakukan wawancara terhadap tiga orang responden yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai dengan olah raga. Satu responden menyatakan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga angkat beban pada awalnya merupakan hal yang sangat sulit dilakukan. Subjek menyatakan bahwa dirinya cukup sulit mengurangi asupan karbohidrat dalam dietnya, terutama mengurangi konsumsi buah-buahan (*power of control factors*). Namun subjek tetap mau menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga (*intention*) karena subjek ingin memiliki berat badan yang ideal dan ingin memiliki tubuh dengan sedikit otot sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri (*outcome evaluation*). Selain itu, adanya tuntutan dari sahabat untuk mengurangi berat badan dan menjalani diet disertai olah raga membuat subjek mau menjalaninya (*subjective norm*).

Satu responden lain menyatakan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga merupakan hal yang cukup sulit dilakukan (*perceived behavioral control*). Subjek menyatakan bahwa dirinya memiliki keinginan yang kuat untuk menurunkan berat badan (*intention*). Sebagai *personal trainer*, subjek dituntut oleh atasannya untuk memiliki bentuk dan berat badan yang ideal, dan dengan memiliki bentuk dan berat badan yang ideal ia pun akan lebih mudah memperoleh klien. Subjek bersedia mengurangi asupan karbohidrat dalam dietnya, seperti mengurangi konsumsi makanan kecil atau mengurangi jumlah nasi dalam makanannya. Menurut subjek, hal yang cukup menghambat dalam menjalani diet disertai olah raga adalah

kesukaannya terhadap makanan yang manis. Selain itu cukup tingginya harga makanan yang mengandung protein membuat subjek merasa kesulitan menjalani diet tersebut (*control beliefs*). Subjek menyatakan bahwa untuk menekan pengeluaran karena menjalani diet terkadang ia hanya mengkonsumsi telur sebagai sumber protein, dan tidak mengkonsumsi susu protein dalam beberapa waktu.

Satu responden lainnya menyatakan bahwa adanya tuntutan dari pasangan membuat subjek mau menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga angkat beban. Subjek menyatakan bahwa pasangan mengharapkan dirinya untuk dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal. Subjek menyatakan bahwa dirinya cukup mengalami kesulitan mengendalikan keinginan dirinya untuk tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, karena subjek memang menyukai makanan-makanan tersebut. Selain itu kesulitan juga dialami subjek ketika sedang mengalami Pre-menstruasi sindrom (PMS). Subjek menyatakan bahwa pada masa PMS ini subjek selalu mengalami perubahan *mood*. Perubahan *mood* ini dirasakan oleh subjek sebagai salah satu penyebab dirinya memiliki nafsu makan yang lebih besar dan sulit mengendalikan keinginan tersebut. Hambatan lain yang diungkapkan oleh subjek adalah ketika harus menjalani olah raga angkat beban, terkadang menimbulkan rasa sakit di bagian tubuh tertentu setelah berolah raga. Hal ini membuat subjek terkadang merasa malas datang dan berolah raga ke pusat kebugaran.

Untuk dapat berhasil menurunkan berat badan melalui diet rendah karbohidrat diperlukan niat yang kuat, atau dalam teori *Planned Behavior* disebut dengan *intention*. Kuat-lemahnya niat untuk menjalani diet dipengaruhi oleh bagaimana

kekuatan pengaruh tiga determinan dari niat, yaitu sikap terhadap diet (*attitude toward the behavior*), bagaimana tuntutan sosial terhadap individu untuk menjalani diet (*subjective norms*), dan bagaimana persepsi individu mengenai keyakinan dirinya untuk menjalani diet (*perceived behavioral control*).

Sikap yang mendukung terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga adalah sikap yang *favorable*, yaitu bersedia mengurangi asupan makanan yang mengandung karbohidrat, bersedia menjalani olah raga angkat beban, dan meningkatkan konsumsi protein. Tuntutan sosial yang mendukung individu menjalani diet rendah karbohidrat adalah orang-orang signifikan di sekitar individu yang memberi tuntutan agar individu menjalani diet rendah karbohidrat. Persepsi individu yang mendukung terhadap diet rendah karbohidrat adalah persepsi bahwa diri mampu menjalani diet rendah karbohidrat, dan persepsi bahwa diri mampu mengendalikan konsumsi karbohidrat.

Ketiga determinan dapat memberikan pengaruh yang sama kuat terhadap niat individu dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Namun ketiga determinan tersebut dapat memberikan pengaruh yang berbeda-beda terhadap niat individu dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, seperti yang dijabarkan pada data hasil wawancara di atas. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *intention* dan determinan-determinannya pada wanita di Pusat Kebugaran "X" Bandung dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana *intention* dan determinan-determinannya pada wanita di Pusat Kebugaran "X" dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah agar informasi yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai *intention* dan determinan-determinan dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga pada wanita di pusat kebugaran "X" di Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang mendalam dan rinci mengenai *intention*, pengaruh determinan-determinan *intention* terhadap *intention*, hubungan antar determinan-determinan *intention*, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi determinan-determinan *intention* dalam menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga pada wanita di pusat kebugaran "X" di Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

1. Menambah informasi mengenai gambaran *intention* dan determinannya pada individu yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga berdasarkan teori *planned behavior* kepada peneliti-peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian lebih lanjut.
2. Menambah wawasan dalam bidang ilmu psikologi sosial mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinannya pada individu yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga berdasarkan teori *planned behavior*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinannya kepada wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat, sehingga mereka dapat meningkatkan determinan yang paling mendukung terhadap kuatnya niat untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.
2. Memberikan informasi kepada pihak pengelola dan *trainer* Pusat Kebugaran "X" di Bandung mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinannya, serta faktor-faktor yang melatarbelakangi determinan *intention* yang dimiliki oleh wanita anggota pusat kebugaran yang menjalani diet rendah karbohidrat, sehingga dapat meningkatkan

intention (niat) yang kuat untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

1.5 Kerangka Pemikiran

Memiliki tubuh yang sehat merupakan keinginan setiap orang. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memiliki tubuh yang sehat. Cara atau proses yang dilakukan setiap individu untuk mengontrol dan meningkatkan kesehatan disebut *health promotion*. *Health promotion* merujuk pada tingkah laku individu untuk mendapatkan tubuh yang sehat, seperti menjalani diet rendah kolesterol dan lemak, menjalani olah raga dengan rutin, dan menjalani kegiatan untuk mencegah penurunan kesehatan tubuh, seperti kontrol kesehatan rutin. *Health promotion* juga termasuk menghindari tingkah laku yang dapat merusak kesehatan, seperti tidak mengonsumsi alkohol secara berlebihan, merokok, dan menggunakan obat-obat terlarang (Shelley E. Taylor, 1995).

Diet merupakan salah satu cara yang termasuk dalam *health promotion*. Diet merupakan pengaturan makanan dengan tujuan tertentu, apakah untuk menurunkan berat badan atau untuk mengobati penyakit tertentu. Terdapat berbagai jenis diet yang dilakukan untuk mengurangi berat badan. Setiap jenis diet yang dijalani untuk mengurangi berat badan akan memberikan hasil yang efektif dan bertahan lama jika diet tersebut disertai dengan olah raga atau modifikasi perilaku (Sizer and Whitney, 1988).

Untuk menurunkan berat badan melalui diet disertai olah raga diperlukan niat yang kuat untuk menjalaninya. Di dalam teori *planned behavior*, niat seseorang untuk berperilaku disebut *intention*. *Intention* adalah suatu keputusan untuk mengerahkan usaha dalam melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu. *Intention* dipengaruhi oleh tiga determinan dasar, yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*.

Determinan yang pertama yaitu *attitude toward the behavior*, yakni sikap *favorable* atau *unfavorable* individu untuk menampilkan perilaku tertentu. *Attitude toward the behavior* dibentuk oleh *behavioral belief*, yakni keyakinan individu mengenai konsekuensi dari perilaku yang akan ditampilkan. Setiap *behavioral beliefs* mengaitkan suatu perilaku dengan *outcome* tertentu yang dievaluasi oleh individu yang akan menampilkan perilaku tertentu (*outcome evaluation*). Jika wanita anggota pusat kebugaran yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki keyakinan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan menghasilkan konsekuensi atau *outcome* yang positif (*behavioral beliefs*), maka wanita tersebut memiliki sikap yang *favorable* terhadap diet (*attitude toward the behavior*), sehingga niat (*intention*) wanita untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan kuat. Mereka memiliki keyakinan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga dapat membentuk tubuh menjadi lebih ideal, dapat membuat tubuh mereka lebih sehat, terhindar dari penyakit hiperkolesterol atau penyakit jantung, dapat meningkatkan disiplin diri, maka mereka akan menganggap bahwa menjalani diet rendah karbohidrat adalah sesuatu yang baik, sehingga niat

(*intention*) wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan menjadi kuat. Jika wanita anggota pusat kebugaran yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki keyakinan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan menghasilkan konsekuensi atau *outcome* yang negatif, maka wanita tersebut memiliki sikap yang *unfavorable* terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga (*attitude toward the behavior*), sehingga niat (*intention*) wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan lemah. Mereka memiliki keyakinan bahwa menjalani diet dapat meningkatkan pengeluaran mereka, menjadikan asupan makanan tidak bervariasi, atau membuat mereka tidak dapat mengonsumsi makanan yang mereka sukai, maka mereka akan menganggap bahwa menjalani diet rendah karbohidrat adalah sesuatu yang buruk untuk dilakukan, yang selanjutnya membuat mereka malas menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Semakin *favorable* sikap wanita yang menjalani diet rendah karohidrat disertai olah raga, maka semakin kuat niat mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Determinan yang kedua yaitu *subjective norm*, yakni persepsi individu mengenai tuntutan dari figur yang signifikan untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu. *Subjective norm* dibentuk dari *normative belief*, yaitu keyakinan individu bahwa figur atau kelompok yang signifikan baginya menuntut atau tidak menuntutnya untuk menampilkan suatu perilaku dan kesediaan individu untuk mematuhi orang-orang yang signifikan tersebut (*motivation to comply*). Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki keyakinan bahwa

keluarga, teman dekat, sahabat, atau *trainer* menuntut mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga (*normative belief*), dan mereka bersedia untuk mematuhi figur signifikan tersebut (*motivation to comply*), maka wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan memiliki persepsi bahwa keluarga, teman dekat, sahabat, atau *trainer* menuntut mereka untuk melakukan diet (*subjective norms*), sehingga niat wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan kuat. Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki keyakinan bahwa keluarga, pasangan, sahabat, atau *trainer* tidak menuntut mereka melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga (*normative beliefs*) dan mereka bersedia untuk melakukan apa yang disarankan oleh keluarga, pasangan, sahabat, atau *trainer* (*motivation to comply*), maka wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan memiliki persepsi bahwa keluarga, pasangan, sahabat, atau *trainer* tidak menuntut mereka untuk melakukan diet, sehingga niat (*intention*) mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan lemah. Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki persepsi bahwa keluarga, pasangan, sahabat, atau *trainer* menuntut mereka untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga namun mereka tidak bersedia untuk melakukan apa yang disarankan oleh figur signifikan tersebut, maka niat (*intention*) mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan lemah. Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki persepsi bahwa keluarga, pasangan, sahabat, atau *trainer* tidak menuntut mereka untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga

dan mereka tidak bersedia untuk melakukan apa yang disarankan oleh figur signifikan tersebut, maka niat mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga menjadi lemah. Semakin positif *subjective norms*, maka niat mereka dalam menjalani diet rendah karbohidrat akan semakin kuat.

Determinan yang ketiga yaitu *perceived behavioral control*, yakni persepsi individu mengenai keyakinan dirinya untuk menampilkan perilaku tertentu. *Perceived behavioral control* dibentuk dari *control belief*, yakni keyakinan individu mengenai ada atau tidaknya hal-hal yang mendukung atau menghambat untuk menampilkan perilaku tertentu. Kemampuan individu untuk mengendalikan hal-hal yang mendukung atau menghambat dalam menampilkan perilaku tertentu disebut *power of control factors*. Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki keyakinan bahwa terdapat beberapa hal yang mendukungnya untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga (*control beliefs*), seperti pendapatan yang cukup untuk membeli makanan berprotein tinggi, jenis pekerjaan yang tidak mengganggu diet rendah karbohidrat dan olah raga, kebiasaan berolah raga, dan adanya kemampuan individu untuk mengendalikan hal-hal tersebut (*power of control*), maka wanita tersebut akan memiliki persepsi bahwa diet rendah karbohidrat akan mudah dilakukan (*perceived behavioral control*), sehingga niat wanita untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan kuat. Jika wanita yang menjalani diet rendah karohidrat disertai olah raga memiliki keyakinan bahwa terdapat beberapa hal yang menghambatnya melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga, seperti mahalnya harga makanan berprotein tinggi,

beratnya olah raga angkat beban yang harus dijalani, atau jenis pekerjaan yang mengganggu kegiatan diet, serta tidak adanya kemampuan individu untuk mengendalikan hambatan tersebut (*power of control factors*), maka wanita tersebut akan memiliki persepsi bahwa diet rendah karbohidrat akan sulit dilakukan, sehingga niat wanita untuk diet rendah karbohidrat akan lemah. Semakin positif *perceived behavioral control*, maka semakin kuat niat mereka untuk menjalani diet rendah karbohidrat.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *beliefs* determinan-determinan pada wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat. Faktor-faktor tersebut antara lain tinggi-rendahnya pendapatan, stabilitas emosi, atau pengalaman menjalani diet di masa lalu.

Jika wanita yang menjalani diet disertai olah raga memiliki pendapatan yang memadai untuk membeli makanan berprotein tinggi dan membayar biaya olah raga di Pusat Kebugaran "X", maka mereka akan memiliki keyakinan bahwa tingkat pendapatan mereka dapat mendukung keberhasilan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Begitu juga sebaliknya, jika pendapatan tidak memadai, maka wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan memiliki keyakinan bahwa pendapatan mereka tidak cukup mendukung keberhasilan menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Emosi yang stabil diperlukan agar dapat menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga dengan efektif, atau emosi dapat mempengaruhi bagaimana persepsi seseorang terhadap diet disertai olah raga. Emosi yang tidak stabil dapat menjadi hal yang menghambat untuk menjalani diet rendah

karbohidrat disertai olah raga. Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga terkadang bersemangat dan terkadang malas melakukan kegiatan diet dan olah raga, hal ini akan membuat sikap terhadap diet dan olah raga menjadi berubah-ubah, dan selanjutnya akan mempengaruhi kekuatan niat untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Pengalaman diet di masa lalu berpengaruh terhadap sikap dan persepsi mampu atau tidak mampu untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Jika wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga memiliki pengalaman berhasil menjalani diet jenis berbeda, maka kecenderungan sikap mereka terhadap kegiatan diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan *favorable*. Mereka cenderung memiliki persepsi bahwa mereka mampu menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Sebaliknya, jika memiliki pengalaman gagal menjalani diet yang berbeda, maka kecenderungan sikap mereka terhadap kegiatan diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan *unfavorable* dan mereka cenderung memiliki persepsi bahwa mereka tidak mampu menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Attitude toward the behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control berpengaruh terhadap kuat-lemahnya *intention* untuk menampilkan perilaku tertentu. Ketiga determinan tersebut memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap *intention*.

Attitude toward the behavior, subjective norms, dan perceived behavioral control juga memiliki hubungan satu sama lain. Apabila *attitude toward the behavior* berkaitan dengan *subjective norms*, maka wanita yang menjalani diet rendah

karbohidrat disertai olah raga akan memiliki persepsi bahwa keluarga, teman dekat, sahabat, dan *trainer* menuntut mereka untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga, dan mereka juga memiliki kesediaan untuk mematuhi tuntutan dari figur yang signifikan tersebut. Wanita yang memiliki persepsi bahwa keluarga, teman dekat, sahabat, atau *trainer* menuntut mereka melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga dan mereka bersedia mematuhi mereka, maka tuntutan tersebut akan mendukung mereka untuk melakukan diet dan sikap mereka terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan *favorable*.

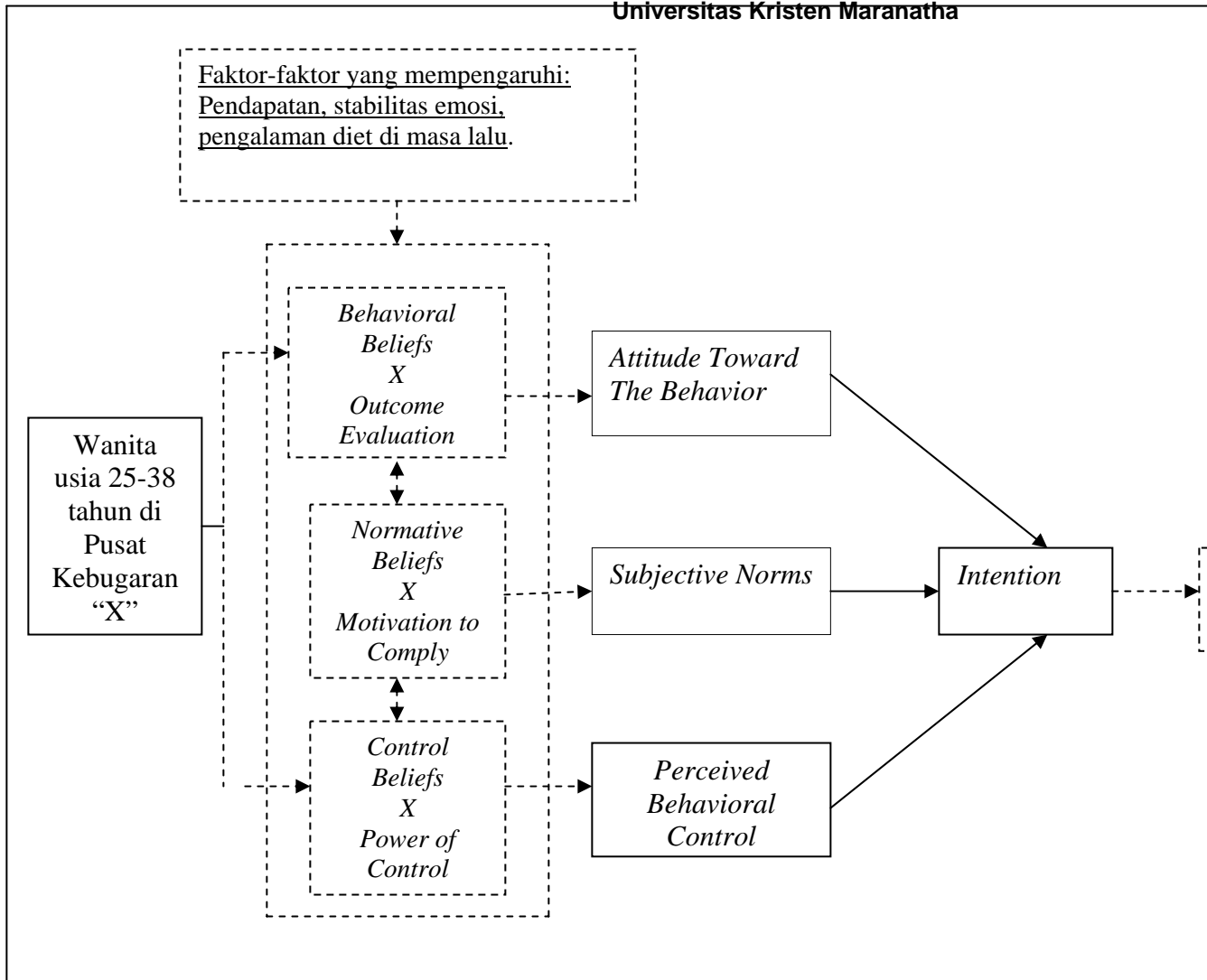
Apabila *attitude toward the behavior* berkaitan dengan *perceived behavioral control*, maka sikap wanita yang menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan mendukung persepsi mereka terhadap kemampuan mereka untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Misalnya mereka memiliki sikap yang *favorable* terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan mempersepsi bahwa mereka akan mampu menjalani diet rendah karbohidrat, membeli makanan yang boleh dikonsumsi untuk diet, dan menjalani olah raga angkat beban. Sehingga mereka akan mempersepsi bahwa diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan mudah untuk dilakukan. Namun jika mereka memiliki sikap yang *unfavorable* terhadap diet rendah karbohidrat disertai olah raga, maka mereka akan mempersepsi bahwa diet rendah karbohidrat disertai olah raga akan sulit dilakukan.

Apabila *subjective norms* berkaitan *perceived behavioral control*, maka persepsi mereka mengenai tuntutan keluarga, teman dekat, sahabat, atau *trainer* akan berkaitan dengan persepsi mereka mengenai kemampuan mereka untuk melakukan

diet rendah karbohidrat disertai olah raga. Misalnya mereka mempersepsi adanya tuntutan dari keluarga, teman dekat, sahabat, atau *trainer* untuk melakukan diet dan bersedia untuk mematuhi tuntutan tersebut, maka mereka akan merasa mampu untuk melakukan diet rendah karbohidrat disertai olah raga.

Interaksi ketiga determinan tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* pada wanita untuk melakukan diet rendah karbohidrat.

Skema kerangka pemikiran dapat digambarkan sebagai berikut:



1.5 Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

1. Wanita di Pusat Kebugaran "X" di Bandung memiliki *intention* yang berbeda-beda untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.
2. Setiap determinan berpengaruh terhadap kuat-lemahnya *intention* untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga, dan pengaruh tiap determinan terhadap *intention* berbeda-beda.
3. Semakin positif *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* yang dimiliki wanita di Pusat Kebugaran "X", semakin kuat *intention* untuk menjalani diet rendah karbohidrat disertai olah raga.
4. *Attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* berkaitan satu sama lain.